

慵懒冬日靠吃提神

春困秋乏夏打盹,睡不醒的初冬月,在其他三个季节犯困还能够坚持住不睡着,但是冬天的时候就不一样了,在室内空调暖风一吹,人就会变得懒洋洋。这个时候就不妨吃一些能提神醒脑的食物。苹果、菠菜、金枪鱼、羊肉等富含矿物质和氨基酸可以让人舒缓压力、保持思维敏捷。

金枪鱼土豆泥

【食材】土豆两个、橄榄油适量、洋葱半个、胡萝卜一根、青椒一个、红椒一个、金枪鱼盐适量、黑胡椒适量。

【步骤】

- 1.土豆洗净后,切成大块,上锅后蒸20分钟,并放入打好的蛋液。
- 2.将胡萝卜、洋葱、青椒、红椒切成块状。
- 3.锅里倒橄榄油,洋葱翻炒出香味后,再倒入青红椒和胡萝卜翻炒片刻。
- 4.将蒸好的土豆泥和鸡蛋及炒好的配菜搅拌,放盐和黑胡椒碎。
- 5.按压成泥状,将金枪鱼撕成小条,和土豆泥拌在一起即可。



蜜汁烤羊排

【食材】羊排450克、玉米油20毫升、姜片4片、黑胡椒粉2克、生抽1小勺、蚝油1小勺、辣椒粉3小勺、孜然粉3小勺。

【步骤】

- 1.羊排洗净后用牙签扎孔,加入适量姜片、玉米油、生抽、蚝油、辣椒粉、黑胡椒粉、孜然粉,混合均匀。
- 2.戴上手套,反复给羊排做按摩15分钟,使味道更好地渗入羊排中。
- 3.将羊排覆盖上保鲜膜,放冰箱冷藏腌制24小时-48小时。
- 4.在烤盘上铺一张锡纸,再覆盖一张锡纸,放上腌制过的羊排。
- 5.将羊排用锡纸包好,放入预热好的烤箱,上下火190度,时间50分钟。随后打开锡纸,再烤30分钟即可。

甜甜苹果圈

【食材】苹果2个、鸡蛋2个、面粉适量、面包糠适量。

【步骤】

- 1.将苹果去皮并横向切片,用磨具去掉中间的核。
- 2.鸡蛋打散备用。
- 3.将切好的苹果圈裹上一层面粉,然后裹上一层蛋液,再敷上一层面包糠。
- 4.锅内放油烧至6成热,苹果圈炸至两面金黄即可。

熬好红糖过新年

这段时间,上考红糖又迎来新一年的忙季,村上的红糖总厂人头攒动,来厂里制糖、购糖的人更是络绎不绝。临近年关,市民朋友们都要在家里备红糖,迎接新春的到来。

50公斤糖梗 蜕变成5公斤红糖

现场,工人们用榨糖机将糖梗里的糖水挤压出来,就送到了熬制红糖的灶台。灶台上八口大铁锅一字排开。将糖水倒入第一口锅,即用猛火烧,再舀到第二口、第三口。上考红糖合作社负责人徐献楼说,他们在榨汁第一步便有第一道过滤蔗渣,八口大锅相连一共有三道过滤。只见糖锅前的制糖师傅用沫勺不断将漂浮物打捞,倒入沫桶,而锅内的糖汁则通过杂质滤网进入到下一口锅。浮垢一次次被打捞起,糖汁顺着滤网滑落,颜色也悄然改变。

捞净糖沫的糖汁,被依次倒到下一口锅中,等糖汁中的水分慢慢蒸发,锅里翻滚的白浆也渐渐变成了浓稠的红糖浆。在整个熬糖的工序中绝不添加任何东西,所出红糖原汁原味。

徐献楼说,在熬糖的过程中,整个连环锅灶一直不停火,要一直熬。只有这样,每个锅中的汁水都会蒸发掉一部分,最后变成浓浓的糖浆。过程中需要制糖师傅根据自己的经验不断搅拌,控制火候和糖浆成色。

熬糖师傅观察糖浆的熬制情况,等到他认为已恰到好处时,用勺子将锅内的糖浆倒在已在一旁等候多时的木质槽槽内。

糖浆煎好出锅后必须要晾干,制糖师傅要将盛有糖浆的木制槽床运到阴凉地,用铁锨不断搅拌,使其迅速蒸发剩余的水分,冷却成固体后,用铁锨反复碾压,使糖浆从糊状变成粉末状,最后才能做成红糖。老师傅强调,糖浆变成红糖的过程需要不断翻转,否则红糖容易结块。

水分少、糖分高的50公斤糖梗历经榨汁、上灶、去杂、熬制、打糖、做糖等流程,花费近半小时,最终能产出5公斤左右的上考红糖。在整个熬糖的过程中,绝不合任何添加剂,所出的红糖都是原汁原味。

飘香百年自然醇厚

唐先镇上考村,这个朴实村落承载着百年榨糖的记忆。

以前是用木车牛力绞糖,随着时代发展,我们用压榨机代替,但是老一辈的熬糖技术是一辈又一辈地沿袭下来了。徐献楼介绍,上考红糖品质好不仅与技艺有关还离不开一个原因,就是上考村得天独厚的自然条件,由于上考村土质优良,所产的糖蔗品质好,所榨汁的红糖鲜甜味足。

为了让更多的人知晓上考红糖的文化,上考村连续举办了13届红糖文化旅游节,并在2015年注册了商标。并研发出一系列红糖产品:糖籽、姜糖、米胖糖、红糖麻花。2017年统一上考红糖商标的内外包装。

每一块上考红糖,跋涉过种植、砍收、熬煮等繁琐地工序,才能抵达我们的口与胃。时光流传,红糖对于生活在这里的人,不只是味蕾感受和营养补给,更代表着家,代表着根,是中华传统文化的传承。



弥新的味道,是街坊小吃
在喧闹繁华的街巷
或是儿时记忆

每个味道的背后或是

亦是登入大雅
都是一段历史

总有些味

这味



扫一扫加入美食家

